



Veganer Linsen-Dip

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Linsen, braun | 100 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Sojaghurt | 250 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Linsen waschen. In einem Topf mit ca. 700 ml Wasser aufkochen und ca. 40 Min. weich kochen. Inzwischen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Öl auf niedriger Stufe erhitzen, Knoblauch ca. 3 Min. goldgelb anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Linsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel Linsen zusammen mit Sojaghurt, Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Veganen Linsen-Dip zusammen mit Knoblauchchips servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 97 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 5 g |